Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Mă prefăceam că sunt bolnav. De fapt nu-mi ardea să mă duc la şcoală. Nu învățasem la vreo două materii care îmi erau indigeste pentru mintea mea. Am inventat o entorsă la piciorul drept ca să o conving pe mama că trebuie să stau la pat. Doar fratele meu ştia tărăşenia. Din când în când mai gemeam ca să fiu cât mai autentic în suferința mea. Mama mă compătimea şi îmi aplica comprese cu apă, până avea să vină doctorul pentru un diagnostic şi pentru un tratament mai eficient. Eu am asigurat-o că mă voi face bine şi fără intervenția doctorului, ca să nu se descopere falsul suferinței mele.

Minciuna a ieşit la suprafață mai devreme decât credeam eu. Iubitul meu frate, sub ochii mei, mi-a umblat în ghiozdan şi mi-a luat stiloul meu cel faimos şi scump, pe motiv că eu oricum nu mă duc la şcoală în ziua aceea. Ca unul care nu vroiam să fac o binefacere „duşmanului" meu frate, cu care mă ciondăneam zilnic, m-am ridicat din pat ca să-mi recuperez obiectul. El a luat-o la fugă din casă, iar eu după el. Apoi l-am urmărit pe stradă într-o fugă de parcă eram la concursul de alergări, sub privirea uimită a mamei care era fericită că mi s-a vindecat piciorul. Apoi brusc, el s-a oprit şi mi-a dat stiloul înapoi fără luptă. Atunci am înțeles. De fapt câştigase bătălia. A vrut pur şi simplu să mă facă să alerg şi să cad în capcana propriei mele minciuni.

A trebuit să merg la şcoală şi să încasez două note proaste la materiile la care nu am avut poftă să învăț. Am învățat o lecție: nu poți să fii ceea ce nu eşti, chiar dacă încerci să te prefaci! Dar ideea centrală pe care vreau s-o deschid înțelegerii noastre este că pentru a nu pierde ceea ce este de valoare, indiferent de starea în care suntem, de boală sau indispoziție, trebuie să ne ridicăm.

Mântuitorul îşi vizitează pacienții. Pământul este un imens spital. Biserica este un spital. Familia este un spital. Națiunea este un spital. Mintea este un spital, iar gândurile noastre bolnave sunt pacienții. Condiția vizitării este ca orice suflet care nu poate umbla să recunoască cinstit că este bolnav şi incapabil de a se ridica. Întrebarea „vrei să te faci sănătos?" nu este gratuită, căci ființa umană are darul de a se preface că este ok, dar în realitate este un caz terminal, din cauza păcatului. Motivația pentru a ne ridica nu stă în concentrarea noastră asupra posibilităților proprii de a ne mobiliza, ci în atenția pe care trebuie să o dăm Celui care trece în repetate ocazii pe lângă suferința noastră, aşteptând să ne luăm ochii de la „tulburarea" apei (oportunitățile materialiste, avantaje de poziție socială, plăcerile firii noastre, interese personale etc.) şi să-L privim şi să-L acceptăm în ceea ce vrea să ne facă. V-ați simțit vreodată privit intens de cineva interesat să-l recunoaşteți, pentru că vă ştie de undeva, iar dumneavoastră, deşi i-ați prins privirea aceea transfigurată de plăcerea întâlnirii, ați întors privirea în altă parte arătându-i că nu vreți să comunicați cu el? În timp ce noi suntem prăpădiți şi sfâşiați de boală, în timp ce noi ne vedem de treburile noastre bolnave, în timp ce noi ne încurcăm în relațiile noastre muribunde, în timp ce noi ne prefacem că o ducem bine, o voce se aude: „Vrei să te faci sănătos?" Este de neimaginat cât de inconştienți suntem arătând spre vecinul nostru de viață, că el de fapt are nevoie de vindecare. Numai la gândul a ceea ce pierzi, lăsându-L să plece mai departe, ar trebui să strigi acel DA care te va face asemenea Lui, preocupat de ridicarea şi fericirea altora, după ce tu însuți ai fost ridicat.

Clubul „Ridică-te şi umblă" şi-a început întâlnirile după o vacanță de vară plină de aşteptare. Ambianța de familie, cântecul, poezia, contrabasul maestrului Ştefan, revederea unii cu alții, dorința după o misiune de sprijin şi suport pentru cei care sunt în situații grele de viață, prezența Cuvântului recreator prin recitarea psalmilor, sunt tot atâtea dovezi că vrem sănătate deplină spirituală, care va aduce curând şi pe cea fizică. Argumente prin care dovedim că spunem DA Celui care stăruie cu iubirea Lui în dreptul nostru. Problema nu stă în recunoaşterea handicapului fizic, căci acesta este evident, ci a celui spiritual, care dacă este înlăturat ne dă normalitatea cerească în acest trup care va fi refăcut după imaginea slavei Sale. Una este valoarea noastră pe pământ, care este aceeaşi a tuturor semenilor, chiar dacă este contestată de unii, dar alta este valoarea noastră pentru cer, care ne va fi păstrată veşnic într-un trup proslăvit. Cuvântul „împreună" are sens numai dacă există şi cuvântul „speranță". Cei care ne vizitează clubul persoanelor cu dizabilități locomotorii: "Ridică-te şi umblă" va trebui să se conformeze denumirii care ne defineşte ca oameni împuterniciți de cuvântul de ordine şi să se ridice pentru o viață plină de putere şi sens. El vă promite că veți merge, doar dacă vă veți ridica!

-va urma-

Am plâns cu zâmbetul pe buze

Vali Fencea

Bucuria mea avea să nu țină mult. Pentru cei pe cărucior nu erau condiții uşoare. Era o şcoală amenajată ca pentru cei sănătoşi, cu dormitoare separat, cantina în altă parte, clădirea pentru clase iarăşi în altă parte.

Îmi dădusem seama că ambiția mea fusese o greşeală, dar nu mai puteam face nimic. La Mangalia nu m-ar mai fii primit şi parcă şi față de ai mei îmi era jenă să recunosc că am avut un moft. Stăteam într-o rezervă la parter, cu alte 4 persoane, care se descurcau puțin sau chiar foarte puțin ca mine. Ni se aducea mîncarea acolo, eram ajutate să ajungem la clase. Curățenie ne făceau colegele sau prietenele şi, nu de puține ori, aveam o mizerie de nedescris. În tot ce aveam nevoie mă ajutau prietenele şi doar la clasă mă duceau infirmierele. Îngrozitor era că eu trebuia să fiu urcată de către infirmiere 2 etaje pe scări. Ritualul se repeta 3-4 zile pe săptămână, cu urcat şi coborât...

Nu m-am adaptat deloc acolo şi nici în colectivul clasei nu m-am încadrat. Mă simțeam acolo căzută parcă pe altă planetă. În vacanța de iarnă am venit acasă. Nu m-aş mai fi întors acolo dacă era după mintea mea. În sufletul meu aveam regretul că nu aş fi terminat liceul şi îmi era ruşine de mami că mă dusese atâția ani peste tot şi acum ratam totul. M-am întors după vacanță, decisă să lupt şi să trec cu ajutorul lui Dumnezeu peste tot.

La terminarea liceului chiar aveam nostalgia trecerii timpului. Ştiam că mă întorceam acasă definitiv. Climatul nu-mi era deloc favorabil. Tatăl meu se adâncise tot mai mult în patima alcoolului. Scandalurile pe fondul beției, fie că erau rare sau dese, erau dure şi greu de suportat. Nu aveam prieteni prea mulți acasă, frate-miu, surorile ştiam că într-o zi îşi vor lua zborul din cuibul părintesc.

Am venit acasă. Am încercat în câteva rânduri să mă angajez, dar cum nu mă descurcam prea mult singură, eram respinsă. Chiar mi se reproşa că nu am făcut o şcoală profesională, ci liceul.

Am stat acasă vreo 3 ani după încheierea şcolii. Eram cu familia şi acest lucru trebuia să mă bucure. Îmi umpleam timpul prin scrierea poezilor, cititului, printr-o corespondență bogată şi ascultam foarte multă muzică. Erau zile cînd în marea parte a timpului eram singură şi chiar îmi plăceau acele momente.

A venit vremea când sora şi frate-miu au plecat la şcoală, la oraş. Rămăsesem doar cu ai mei acasă, iar cum scandalurile tatei se întețeau şi chiar am fost ținta bătăilor lui în cîteva rânduri. Chiar îmi era teamă că într-o zi m-ar putea ucide.

Se părea că şi mami se săturase de acest calvar. A fost un moment greu, când fusese la un pas de a fi omorâtă. A existat o primă intenție de a divorța şi plecasem de acasă împreună cu mami într-o altă casă cumpărată de bunici. Au fost 2 luni grele, pentru că era sfârşit de toamnă şi început de iarnă şi nu luasem de acasă mai nimic.

În acest timp, deşi era greu, aveam linişte. Mami nu a avut curaj să meargă pe drumul divorțului până la capăt şi eram plină de revoltă şi umilință. Nu am dorit să mă mai întorc acasă. Am luat hotărârea de a mă interna într-un Cămin Spital. Am obținut aprobarea destul de repede, în 3 zile. Ai mei, în special mami, a încercat să-mi schimbe hotărârea, dar nimic nu m-a înduplecat. Astfel că în ianuarie 1991 m-am internat în Căminul de Bătrâni, devenit între timp Centru de Îngrijire şi Asistență Ciutelec din județul Bihor. Aici îmi duc existența de 19 ani. E mult. De te gândeşti, e o viață de om.

Mi-a fost şi îmi este greu sau uşor, dar oarecum eu aici mi-am găsit liniştea, am găsit aici un refugiu. E greu, pentru că suntem de vârste diferite, de handicapuri diferite, dar totuşi consider că aceste centre sunt benefice pentru persoane singure, pentru persoane dependente de alții, pentru persoane dornice de a nu fi povară pentru nimeni.

Condițiile nu au fost dintotdeauna la cel mai înalt nivel, dar acum cred că ne bucurăm de mai multe facilități decât au alții în afară. Am avut şi am parte de momente bune sau rele, dar am avut puterea de a trece peste toate cu zâmbetul pe buze. Mă bucur de un peisaj superb ce domină suferința din sufletul nostru. M-am bucurat adesea de plimbări în sat. Astfel, oamenii m-au integrat în mijlocul lor ca şi cum aş fi de a lor. Am parte de ieşiri în oraş. Am cunoscut oameni prin

>>> continuare în pagina 12

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

La masa Împăratului

Cornel Popescu

Nu ştiu dacă pentru tine înseamnă ceva această invitație. Dacă te onorează sau te lasă rece, dacă îți dă valoare sau din contră te umileşte. Această invitație este de fapt chemarea lui Dumnezeu la mântuire, este mesajul Lui de speranță, este felul Lui de a spune „Eşti prețios”.

Ca şi mine, ai tânjit sau poate mai tânjeşti după un gest de încântare, după un zâmbet care să fie doar al tău, după un cuvânt care să-ți dea aripi, un cuvânt care te face să-ți uiți neputința.

…

Te simți (…) neînsemnat şi fără dreptul de a dori mai mult, şi-ncerci să uiți că neglijența şi indiferența lumii ți-a ologit sufletul.

Aici, în această stare te găseşte invitația Marelui Împărat, şi nu mă mir că dai din cap şi îți curg lacrimile. Te las puțin să plângi… Am plâns şi eu, şi poate încă mai plâng.

Apoi te iau cu mine la masa Lui. Vrei să vorbim de valoare? Dar cine-ți dă valoarea? Şi până la urmă ce contează în viața asta cu adevărat? De câte ori nu ai dorit să poți schimba lucrurile şi să creezi un alt scenariu, să iasă un film mai bine regizat, în care să nu mai joci rolul secundar, sau, mai rău, să n-ai nici un rol? Prin invitația Sa, Isus îți spune că ai un loc doar al tău la masa Lui, şi că cel onorat este El. Pentru El prezența ta echivalează cu succesul ospățului...

Unul dintre cele mai mari favoruri de care un muritor se poate bucura, una din cele mai mari bucurii de care puțini au parte în mod real în viața aceasta pământeană, este şi aceea de a fi invitat la masă de un împărat. şi până la urmă de ce ar face împăratul acest lucru? Cine eşti tu… şi cine este el!? De fapt, dacă te invită, nu atât masa contează, cât faptul că ai fost onorat de împărat. Vor şti nepoții… se vor lăuda copiii… ai fost scos din anonimat.

Despre doi împărați aş vrea să vorbim, şi despre doi invitați.

Unul dintre împărați este David, cel mai mare dintre împărații Israelului, şi cel care a fost numit chiar de Dumnezeu „om după inima Mea”. După moartea lui Saul, fostul împărat, David este încoronat ca împărat, iar ca un prim gest de bunătate față de casa lui Saul, invită pe Mefiboşet, un nepot al lui Saul şi singurul rămas în viață din casa lui, să ia permanent parte la masa împăratului. Probabil că în altă situație Mefiboşet ar fi fost tare încântat, dar acum handicapul de care suferea –era olog de ambele picioare, îi umbrea posibila bucurie. Poate că se gândea la faptul că a fost invitat pentru că era fiul lui Ionatan, prietenul lui David, sau că starea lui a inspirat milă împăratului. Ar fi vrut să stea la masa împăratului ca unul dintre vitejii lui, să merite locul, să aibă ce povesti împreună cu ceilalți viteji, să participe la sfatul împăratului, să ştie că e util, că cineva are nevoie de el. Acum însă cine e bucuros să ocupe locul de lângă el? Şi dacă ar lipsi, cine i-ar simți lipsa? De când se ştie, el a trăit în obscuritate - nu s-a putut juca orice atunci când era copil, iar mare fiind a fost privat de multe bucurii dar şi de unele poveri pe care omul le poartă în viață şi care îi dau valoare. Dimineața vieții lui a început în întuneric, iar când în miezul zilei lui, îi răsare soarele amiezii, lucrul acesta îi provoacă disconfort. Îngrozit de această perspectivă, el primeşte invitația cu reținere, zicând –„Cine sunt eu ca să te uiți la mine?”

Celălalt împărat este Dumnezeu, Împăratul Împăraților şi Domnul Domnilor, iar invitatul sunt eu sau tu dacă vrei. Într-o parabolă Mântuitorul a vorbit despre această invitație astfel „Un om a dat o cină mare, şi a poftit pe mulți. La ceasul cinei, a trimis pe robul său să spună celor poftiți – veniți căci toate sunt gata. Dar toți, parcă fuseseră vorbiți, au început să se dezvinovățească… Atunci stăpânul casei s-a mâniat, şi a zis robului Său – du-te degrabă în piețele şi ulițele cetății, şi adu aici pe cei săraci ciungi,orbi şi şchiopi.” (Luca 14,15-24)

Mulți dintre cei invitați au gândit măcar o dată în viață că ar fi un mare privilegiu să poată sta cândva la masă cu Însuşi Împăratul cerului, însă atunci când au fost invitați, fiecare dintre ei au găsit scuze. Toate aceste scuze vorbesc de faptul că mintea lor era preocupată de altceva. Aceşti invitați erau absorbiți întru totul de alte interese. Domnul Hristos a arătat aici cât de greu pot fi găsiți oaspeți pentru masa Lui, posibilitate pentru care El a făcut atâtea sacrificii.

Când a auzit cum a fost tratată invitația Lui, Stăpânul S-a îndepărtat de cei care I-au disprețuit invitația şi i-a invitat pe oamenii care, ajutați de starea lor, ar fi putut aprecia mărinimia. Prin această stare de fapt Hristos nu vrea să vorbească de faptul că unii sunt privilegiați iar ceilalți constituie doar soluția de rezervă. El vrea să spună că uneori aparentele avantaje se pot constitui în obstacole în calea unui bine superior, iar eventualele dezavantaje pot crea mai uşor condițiile apropierii de Împăratul Universului.

Nu ştiu dacă pentru tine

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

înseamnă ceva această invitație. Dacă te onorează sau te lasă rece, dacă îți dă valoare sau din contră te umileşte. Această invitație este de fapt chemarea lui Dumnezeu la mântuire, este mesajul Lui de speranță, este felul Lui de a spune „Eşti prețios".

Ca şi mine, ai tânjit sau poate mai tânjeşti după un gest de încântare, după un zâmbet care să fie doar al tău, după un cuvânt care să-ți dea aripi, un cuvânt care te face să-ți uiți neputința.

Dar cine să aibă timp să meargă-n pasul sufletului tău, sau cine ar vrea să-nflăcăreze elanul tău demult fumegând. Trăiesc oamenii vieți bolnave în trupuri pline de vigoare, fiind prea ocupați să iubească şi prea reci să le fie dor. Aştepți ca ei să-şi aducă aminte de tine la ospățul lor, dar uiți că cei mai mulți îşi mănâncă în fugă sandviciul indiferenței. Te simți ca Mefiboşet, neînsemnat şi fără dreptul de a dori mai mult, şi-ncerci să uiți că neglijența şi indiferența lumii ți-a ologit sufletul.

Aici, în această stare te găseşte invitația Marelui Împărat, şi nu mă mir că dai din cap şi îți curg lacrimile. Te las puțin să plângi… Am plâns şi eu, şi poate încă mai plâng.

Apoi te iau cu mine la masa Lui. Vrei să vorbim de valoare? Dar cine-ți dă valoarea? Şi până la urmă ce contează în viața asta cu adevărat? De câte ori nu ai dorit să poți schimba lucrurile şi să creezi un alt scenariu, să iasă un film mai bine regizat, în care să nu mai joci rolul secundar, sau, mai rău, să n-ai nici un rol? Prin invitația Sa, Isus îți spune că ai un loc doar al tău la masa Lui, şi că cel onorat este El. Pentru El prezența ta echivalează cu succesul ospățului, iar de nu vrei să vii, El o să mai întârzie puțin şi-o să te mai invite o dată.

De multe ori, starea neplăcută în care ne aflăm, cauzată de neputința fizică, răutatea oamenilor sau greutățile vieții, a contabilizat din partea noastră, în dreptul lui Dumnezeu, o acută lipsă de interes, de sensibilitate. Am trecut de la o întrebare la alta, toate dintre ele considerate legitime. Am ascultat apatic pe cel care a încercat să-L zugrăvească în culori mai vii pe Dumnezeu, care Se prezintă ca fiind Tatăl nostru bun, şi am tras propriile concluzii, păstrându-ne intactă neîncrederea.

Ar putea fi vreodată altfel? Şi dacă da, de ce ar fi astăzi, acum? Poate că această stare de fapt a fost cauzată de întrebarea - de ce? - pe care eu I-am repetat-o când El a venit să mă invite. Trebuia să zic mai degrabă - asta este, poate că vreodată am să aflu mai multe, dar acum vreau să mă gândesc doar la această invitație. Pot cântări opțiunile şi să văd dacă este altceva mai de dorit. Am aşteptat de la soartă şi soarta a fost mamă vitregă, sau de la lume şi lumea a fost la fel. Am împovărat pe cei dragi, şi aceştia şi-au dus credincios povara şi nu s-au văitat. Dar care dintre ei au putut să ia durerea noastră, s-o poarte măcar puțin, să-nțelegem şi noi cum este fără ea? Şi poate cât ne-am fi dorit! Au putut doar să spună – te-nțeleg şi sufăr împreună cu tine, iar noi ne-am continuat drumul încovoiați.

Spre deosebire de oricine altcineva, Isus, nu doar că cere povara mea, ci El îmi oferă şi soluții la problemele mele. Dacă fizicul meu suferă, El îmi vorbeşte de un timp în care mă voi bucura de sănătate deplină. Dacă sufletul meu suferă, El îmi spune că acum e timpul când vrea să-mi aducă pace în suflet, să dea rost prezentului meu şi să-mi lumineze viitorul. Şi vreau să iau ca garanție propriul Său Cuvânt.

În parabola prezentată de Mântuitorul, au fost unii care au refuzat invitația, chiar dacă ea a fost repetată iar şi iar. Care să fi fost motivul? Dezinteresul, lipsa timpului, autosuficiența? Dar poate că nu mai contează. Şi-a avut în final fiecare propria masă, poate propria sărbătoare, şi aparent cel lipsit de valoare, de importanță e chiar Împăratul, însă pierderea pe termen lung este imensă, pentru că împăratul spune hotărât „nici unul din cei poftiți nu vor gusta din cina Mea".

Masa de seară din parabolă ne vorbeşte de apusul acestei lumi, de momentul când Isus va veni pe pământ să ducă acasă cu Sine pe cei care şi-au găsit suportul, şi-au aflat valoarea în invitația Sa. Te ajută să ştii că El Şi-a făcut un scop din a te chema şi de a te aştepta pe tine?

-sfârşit-

MEMO de la DUMNEZEU

Eu sunt Dumnezeu. Astăzi mă voi ocupa de toate problemele tale.

Te rog să-ți aduci aminte că nu am nevoie de ajutorul tău.

Dacă se întâmplă ca viața să îți ofere o situație la care nu poți face față,

Pune-o cu grijă în cutia CVFPD (ceva de făcut pentru Dumnezeu). Toate situațiile vor fi rezolvate, dar în timpul Meu, nu al tău.

Odată ce problema este aşezată în cutie, nu te mai preocupa de ea îngrijorându-te.

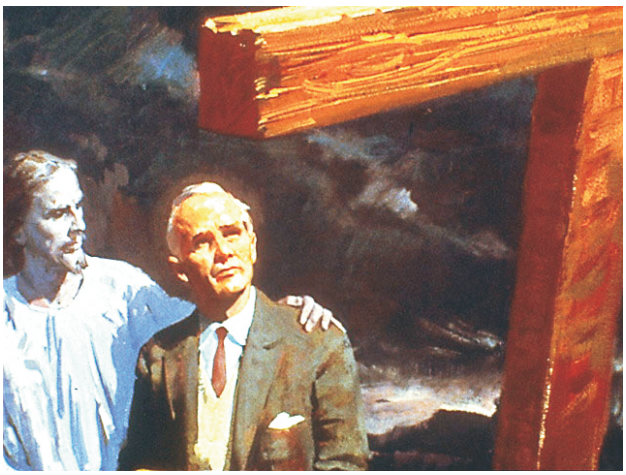
Mai degrabă, concentrează-te asupra lucrurilor minunate care sunt prezente acum în viața ta.

Dacă eşti prins în trafic, nu dispera.

Există mulți oameni pentru care a conduce un automobil reprezintă un privilegiu nemaiauzit.

Dacă ai o zi grea la serviciu,

Gândeşte-te la cei care nu au de ani de zile un loc de muncă.



Dacă te-ai întristat pentru trecerea unui week-end;

Gândeşte-te la femeia aflată într-o situație critică, care lucrează 12 ore pe zi, şapte zile pe săptămână, pentru a-şi putea hrăni copiii.

Când maşina ta se strică, lăsându-te la kilometri de un service,

Gândeşte-te la paraplegicul care s-ar fi bucurat să aibă ocazia să facă plimbarea aceea.

Dacă eşti disperat din cauza unei relații care se destramă,

Gândeşte-te la persoana care niciodată n-a aflat ce înseamnă să iubească şi să fie iubită.

Dacă ai pierdut şi te întrebi ce rost are viața şi care este rolul tău?

Fii mulțumitor. Există mulți care nu trăiesc destul pentru a avea această oportunitate.

Dacă eşti victima amărăciunii, ignoranței, micimii şi insecurității altor oameni,

Adu-ți aminte, lucrurile pot fi şi mai rele. Ai putea face parte din categoria lor!

Dacă ai observat încă un fir alb în oglindă,

Gândeşte-te la pacientul de la chimioterapie care şi-ar dori să aibă păr ca să-l examineze.

Dacă te decizi să trimiți acest mesaj la prieteni,

Îți mulțumesc, nici nu ştii cât de mult ai putea să le influențezi viața!

Trimisă de
Munteanu Neluțu

Controlul greutății corporale

(prima parte)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

Pentru a-ți menține suplețea trebuie să ai un mod de viață corespunzător. Este esențial ca participanții să înțeleagă că acest concept; menținerea greutății ideale nu este ceva la care lucrezi din când în când, ci ea trebuie să devină o parte constantă a vieții.

Trei mese pe zi este cea mai bună împărțire a aportului nutritiv zilnic. Nu trebuie să reduceți prea drastic consumul de hrană. Curele de slăbire prea stringente duc în general la descurajare şi la reluarea obiceiurilor alimentare anterioare.

Rezistă ispitei de a mânca între mese. Dacă ispita este puternică, încearcă una din următoarele strategii:

Declamă: aleg să nu mănânc chiar acum! (Rosteşte cu voce tare).

Amână: aşteaptă 10 minute; impulsul de a mânca şi foamea dispar în 1-2 minute.

Respiră adânc: aceasta te va ajuta să te relaxezi şi să gândeşti la decizia de a nu mânca.

Bea apă: apa este necesară organismului şi cei mai mulți dintre noi nu bem suficientă apă.

Fă altceva: fă o plimbare, citeşte o carte, încearcă să nu te mai gândeşti la mâncare.

Consumă mai puține grăsimi şi mai multe fructe şi verdețuri. Nu adăuga unt, ulei sau margarină atunci când găteşti legumele şi zarzavaturile. Vei fi uimit cât de gustoase sunt vegetalele proaspăt gătite doar cu puțină sare, în special atunci când ți-e foame! Renunțarea la carne este cea mai rapidă şi mai uşoară modalitate de reducere a consumului de alimente grase.

Mai multe cereale integrale,

mai puțin alimente rafinate (pe bază de făină albă şi zahăr rafinat). Creşteți consumul de glucide complexe cum sunt cele din cerealele integrale (pâine neagră, cereale pentru micul dejun, paste din cereale integrale).

Varietatea excesivă are dezavantaje. Studiile arată că cu cât varietatea de feluri de mâncare din care poți alege este mai mare, cu atât se consumă mai multă hrană. Limitarea la 2-3 feluri la o masă scade ispita de a mânca prea mult.

Strategii de schimbare a comportamentului. Încercați să mâncați încet, lăsați furculița pe masă în timp ce mestecați temeinic hrana. Folosiți o farfurie de mărime medie pentru a evita consumarea unor porții mari, şi nu vă puneți porții suplimentare. Depozitați hrana în recipiente opace, în locuri ferite. Faceți cumpărăturile alimentare după ce ați mâncat şi numai pe baza unei liste de alimente sănătoase, cu conținut redus de calorii, pe care ați alcătuit-o în prealabil.

Adoptați un program de exerciții fizice. Faptul că ați devenit supraponderal înseamnă că ați avut un aport energetic prin alimentație mai mare decât ceea ce ați consumat. Pe lângă faptul că consumă mai multă energie, exercițiul fizic face organismul să consume suplimentar energie pe tot parcursul zilei, nu doar cât timp se face mişcare.

Mențineți stresul sub control. Exercițiul fizic este una din modalitățile cele mai bune de eliberare a tensiunii excesive. Mulți oameni mănâncă necontrolat atunci când trec prin perioade tensionate, stres, etc.

Mențineți-vă ocupat. Cânt eşti ocupat, nu ai timp să simți foamea, iar timpul servirii mesei va veni mai repede.

Avantajele menținerii greutății ideale: Diminuarea riscului de: boli cardiace, cancer, hipertensiune arterială, diabet, boli renale, boli de vezică biliară, complicații în timpul sarcinii, accidente.

Nu vă lăsați păcăliți de regimurile minune. Nu există aşa ceva. Chiar dacă se reuşeşte pierderea câtorva kilograme, acestea sunt apă sau țesut nobil, şi sunt puse la loc mai devreme sau mai târziu după terminarea curei de slăbire.

Principiul I Mănâncă numai la ore regulate, nu gustări între mese.

Renunțând la 100 calorii care provin din consumul de gustări, va însemna o pierdere de 4,5 kg annual din greutatea corporală. Dar, dacă vei consuma zilnic 500 cal. din gustări – vei „câştiga" annual aproximativ 20 kg. Scăderea caloriilor ingerate este un principiu

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

esențial în controlul greutății.

Alimentele tip snacks – în general – nu constituie alimentele cele mai hrănitoare. Dar, chiar dacă aşa ar fi, prin „ronțăirea" lor zi şi noapte, crează numeroase probleme fiziologice.

Postprandial cresc semnificativ nivelul seric al lipidelor (treigliceridelor). Această creştere va duce la creşterea riscului de trombogeneză. De aceea se recomandă o dietă cu un conținut cât mai scăzut de lipide, chiar şi după o masă bogată în hidrați de carbon, nivelul trigliceridelor va creşte semnificativ.

Alimentația frecventă la ore neregulate, va determina o creştere a secreției sucului gastric, care va ataca mucoasa gastrică epuizată din cauza unei activități „non-stop", determinând apariția ulcerului. Avem nevoie de sucurile digestive numai în cantități fiziologice şi numai atunci când alimentele se găsesc în stomac.

Alimentele între mese fac parte de obicei din categoria dulciurilor. Aici se află secretul dinților sănătoşi. După fiecare masă, timp de aproximativ 2 ore, are loc un proces de demineralizare a dinților, după care urmează faza de remineralizare care durează câteva ore. Dacă vom „ronți" permanent între mese, procesul de demineralizare se va prelungi tot mai mult, contribuind astfel la apariția cariilor dentare.

Fiecare masă va stimula secreția de insulină a duodenului. Dacă producerea insulinei este frecventă, rezultatul va fi o stare de hipoglicemie persistentă, care după ani de zile poate să fie precursorul unui diabet zaharat.

Sfaturi pentru eliminarea obiceiului de a „ronți" permanent

- Consumă un mic dejun bogat, consistent, astfel, în cursul dimineții nu vei simți nevoia gustări între meselor.

- Consumă alimente cu un conținut bogat de fibre, care oferă o senzație de saţietate prelungită.

- Consumă alimente care necesită o masticație prelungită. De exemplu, mai bine să mănânci un măr întreg decât să bei un pahar de suc de mere.

- Să bei cât mai multă apă, în special când simți nevoia să mănânci ceva între mese. De multe ori simțim că ne lipseşte ceva, crezând că suntem flămânzi, când – de fapt – suntem însetați.

- Consumă alimente de cea mai bună calitate.

Principiul II Consumă în primul rând vegetale, fructe, cereale integrale, nuci (cu un adaos minim de sare).

După cele mai vechi date istorice, alimentația omului la început era formată din fructe – vegetale – cereale – semințe. Cele mai recente date ştiințifice au demonstrat că şi astăzi această dietă este cea mai bună.

Conținutul caloric al acestor alimente este relativ mic, fiindcă conține o cantitate mare de apă şi fibre şi conține foarte puține lipide. Excepție fac nucile şi semințele, care, consumate în cantități moderate, constituie nişte alimente foarte bune. S-a dovedit că bărbații care consumă zilnic nuci, au o frecvență de BCV cu 50% mai mică decât acei bărbați care nu consumă în mod regulat. Alimentația carnată şi cea de origine animală sunt foarte bogate în grăsimi şi calorii.

Dacă creşte cantitatea de fructe şi vegetale consumate în mod direct va scădea aportul de alimente de origine animală. Astăzi se recomandă ca aportul de lipide să nu fie mai mare de 20% din totalul aportului caloric. Academia Națională de Ştiințe (NAS) recomandă zilnic 5 sau mai multe porții de fructe, vegetale. Unul din fructele consumate să aibă un conținut mare de vitamina C, altul de vitamina A. Consumul de cereale şi leguminoase să fie de 6 porții pe zi. 1 porție = 1 fruct, o felie de pâine, 1 cană de legume proaspete sau 1 cană de legume fierte. Aceste alimente vor scade riscul BCV şi al obezității.

Fructele trebuie să devină masa principală şi nu un desert cu ocazii festive. Fructele prezintă mai multe avantaje:

- Conținut caloric scăzut (cu excepția măslinei);
- Conținut scăzut de lipide (excepție: avocado şi măslinele);
- Nu conțin colesterol;
- Nu necesită adaos de zahăr.
- Au un conținut bogat în apă.

De asemenea, se recomandă un aport zilnic de max. o linguriță de sare. Acest lucru va scădea frecvența HTA şi a AVC. Nici cei cu HTA nu au nevoie de un regim desodat, fiindcă această cantitate (5g) este necesară pentru buna funcționare a organismului.

-va urma-

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătății cumulat***")

Stresul şi remedii ale acestuia

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Alimente care pot cauza stresul

Există anumite alimente şi băuturi care stimulează puternic organismul, devenind în felul acesta cauze directe ale stresului, cum ar fi:

Cofeina - aceasta se găseşte în cafea, ceai, ciocolată, cola, etc. Cofeina determină producerea de adrenalină şi în felul acesta duce la creşterea nivelului de stres. Persoanele dependente de cofeină îşi extenuează glandele suprarenale, cele care produc hormonii stresului. Acești hormoni ai stresului influențează metabolismul. În consecință, pe termen lung, cofeina determină creşterea în greutate, mai ales dacă este asociată cu un regim alimentar nesănătos (bogat în grăsimi şi zaharuri). Consumul de cofeină are acelaşi efect ca şi stresul prelungit;

Alcoolul - este o cauză majoră a stresului. Mitul cel mai des întâlnit este că băutura combate stresul. Însă dacă alcoolul este asociat cu stresul, combinația este fatală. Alcoolul stimulează secreția de adrenalină, ceea ce duce la apariția tensiunii nervoase, irascibilității şi insomniei. De asemeni duce la creşterea depozitelor de grăsime din zona inimii, slăbeşte funcția imunitară şi micşorează capacitatea ficatului de a elimina toxinele din organism;

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Dulciurile - zahărul furnizează o creştere bruscă de energie în organism, care este posibil să ducă la extenuarea glandelor suprarenale. Acest lucru poate duce la irascibilitate, o slabă capacitate de concentrare şi depresie. Consumul ridicat de zahăr reprezintă o povară serioasă pentru pancreas, fapt ce măreşte riscul apariției diabetului;

Alimentele sărate - sarea creşte tensiunea, epuizează glandele suprarenale şi induce instabilitatea emoțională. Folosiți un înlocuitor al sării care să conțină potasiu, în loc de sodium. Evitați alimentele gata preparate, cu un conținut ridicat de sare, precum şunca, murăturile, cârnații;

Alimentele grase - evitati consumul de alimente bogate în grăsimi saturate, cum ar fi produsele de origine animală, produsele lactate, alimentele prăjite şi cele din meniurile de fast-food. Grăsimile supun sistemul cardiovascular la un stres inutil, provoacă îngroşarea vaselor de sânge, şi deci încetinirea transportului normal de sânge pur către creier şi extremități, depunderea de grăsime pe oase, care în timp provoacă apariția osteoporozei; lipsa unei circulații corespunzătoare a sângelui în corp, duce la diferite disfuncții, care în timp provoacă irascibilitate, disconfort şi stres prin apariția durerilor.

Laptele de vacă şi produsele lactate - acestea streseaza organismul prin substanțele pe care le conțin, de exemplu, proteina numită caseina, care este foarte greu de digerat şi poate declanşa reacții alergice; deşi conțin o cantitate deosebită de calciu, prin procesul digerării, organismul foloseşte mai mult calciu decât introduce. Calciul ca şi magneziul sunt minerale indispensabile organismului. Sunt necesare păstrării sănătății oaselor şi a danturii, funcționării optime a aparatului cardiovascular, a sistemului nervos şi musculaturii.

Carnea roşie - are un conținut ridicat de proteine, sporeşte concentrația de dopamină şi norepinefrină din creier, ambele substanțe fiind asociate cu starea de anxietate şi de stres;

Alimentele gata preparate şi rafinate, precum pâinea albă şi făina rafinată, supun la stres organismul ca urmare a faptului că sunt sarace în substanțe nutritive, conținând din abundență calorii inutile. În plus, pentru a digera alimentele rafinate, organismul trebuie să-şi folosească propriile vitamine şi minerale, adică să îşi consume rezervele. Alimentele pe bază de făina albă sunt prăjiturile, biscuiții, pâinea şi produsele de patiserie;

Margarina şi alte uleiuri vegetale procesate - au un conținut foarte ridicat de acizi graşi trans; o dieta care abundă în acizi graşi poate avea un efect negativ asupra colesterolului, crescând riscul afecțiunilor cardiace. În acelaşi timp, aceste produse blochează asimilarea de către organism a acizilor grasi esențiali, benefici pentru sănătate;

Alimente condimentate - condimentele conțin uleiuri volatile, care au capacitatea de a irita mucoasa stomacului. Este mai bine să evitați consumarea de curry, ardei iuți şi carnați foarte picanți, prezenți în bucătăria mexicană şi indiană, precum şi unele băuturi. Un meniu cu curry sau chilli are capacitatea de a perfora, la propriu, mucoasa gastrica;

Aditivii alimentari, conservanții şi alte substanțe chimice - aditivii alimentari provoacă un stres enorm organismului, deoarece acesta este nevoit să lucreze din greu pentru a le face față; rezultă că energia şi substantele nutritive atât de valoroase sunt irosite în loc să fie folosite în mod profitabil (de exemplu, la întărirea sistemului imunitar).

-va urma-

DESPRE NOI

Se întind 5 kilometri
Din cartierul Voroneț
Până la Humor, orașul
Unde tot omu-i isteț.
La Humor marțea se adună
Oameni de prin multe sate
Să discute despre haine,
Cumpărături şi bucate

Polițaii ca creştinii
Vin şi ei în piață marțea
Ca să vadă cum se schimbă
În orașul nostru viața
Şi cum mai trăiesc românii.

Vinerea la primărie
Se adună lume multă
Şi când vremea-i mai frumoasă
Şi când vremea-i mai urâtă.

Vin oamenii-n audiență
Pentru problemele lor
Ştiind că primarul nostru
E de mare ajutor.

Cu răbdare şi blândețe
Ascultă pe fiecare
Cum m-a ascultat pe mine
Într-o zi de sărbătoare.

Cine nu-l apreciază
Pentru câte-a înfăptuit?
Străzi, pavaje, trotuare
Blocuri noi şi semafoare
Toate-s grație dumnealui
Grație primarului.

Doi ani de-acum înainte
Un primar precum o floare
Ne va face viața noastră
Ca o dalbă sărbătoare.

Noi mereu îl vom iubi
Şi cu toți l-om prețui
Că e tânăr şi frumos
Înțelept şi omenos.

Trăiască primarul nostru
Ce ne ştie-n viață rostul
Şi tot timpul şade treaz
Când e omul la necaz.

Polenciuc Rodica
Voroneț (Suceava)

IATĂ VINE JUDECATA

Trâmbița din cer răsună
Dă semnalul arzător
Căci Isus va reveni,
Însă ca Judecător.

Cerul parcă ne vesteşte,
Când priveşti atent în zori,
Nu e mult şi Domnul vine,
El va reveni pe nori.

Ziua aceea nimeni n-o ştie
Ca un hoț va reveni
Însă doar pe neaşteptate
Pentru acei nepregătiți.

Cerurile ca un trosnet
Atunci se vor topi
De căldura aceea mare
Pe cei răi îi va topi.

Un sfârşit se prevesteşte
Un sfârşit, dar arzător
Pentru om, pentru popoare
Ei vor arde-n foc de tot.

Râurile dau năvală,
Duc la vale muşuroi,
Frunzele rămase-n vale
Au căzut parcă chiar ieri.

Susurul ce-n văi adie
Prevesteşte un sfârşit,
Pentru om, pentru planetă,
Iată vine negreşit.

Domnul Isus ne vesteşte
Prevesteşte o judecată
Pentru-acest pământ trudit
Îl va clătina odată.

Tot pământul el va arde
Ne vorbeşte Cartea Sfântă
Ne avertizează Domnul.
Să ne pregătim de nuntă.

Dacă tot ce ne vorbeşte
Dumnezeu azi prin Cuvânt
Se va împlini, amin
Vei scăpa tu negreşit.

Tu, care mai stai pe gânduri
De-ndoială eşti răpus,
Oare cum vei sta atunci
Dacă nu te-ai pocăit!

Să ne pregătim ia seama
Viața să ne-o dăruim
Lui Isus ca şi-o comoară,
Să-l slujim pân' la sfârşit.

Talpoş Grigore
Sânandrei (Timiş)

O IUBIRE EŞUATĂ

Am ținut la tine mult,
Chiar te-am iubit
Însă orice început
Are şi-un sfârşit.

Am ținut cu adevărat
Cu atâta ardoare
Însă tu mi-ai călcat
Sentimentele-n picioare.

N-am să-ți spun că nu îmi pasă
Căci nu voi să te rănesc
Atitudinea-ți spinoasă
M-a făcut să mă răcesc.

Dar pentru că te-am iubit
Şi-am ținut la tine
N-am să-ți reproşez nimic
Şi-ți doresc doar bine.

Anonimă

TOAMNA

S-a cuibărit iar toamna în natură
Frunzele în bătaia vântului se desprind în zbor
Soarele blând mângâie cu căldură
Iubirea din inima tuturor şi al meu dor.

Dorul de vara mult prea grăbită
Să plece spre tărâmuri noi
Lăsându-mi lacrima pentru grădină ofilită
Tristețea, mohoreală recilor ploi.

Ploaia ce cade peste gânduri şi case
Bate hoinar în geamuri mereu
Inundă curtea, florile arse
De atâtea ploi sufletului mi-e greu.

Greul din noi e o cruce pentru fiecare
O ducem zi de zi pe drumul vieții
Povară e apăsătoare şi doare
Când te clatini în lumea singurătății.

Singurătatea trăită cu oameni lângă tine
Dar scapi de ea când în gândul tău
În orice clipă la rău şi bine
Îl strigi în rugăciuni pe Dumnezeu.

Vali Fencea –Ciutelec-Bihor

O CLIPĂ

Realizăm oare ce ni se-ntâmplă
Că anii-n zbor nu se întorc
E de ajuns numai o clipă
Ai fost... să nu mai fii de loc.

Ce-ar fi să nu mai pierdem clipa
Ce ni s-a dat, s-o prețuim
Să ne gândim căci viața-i scurtă
Să nu o umplem cu venin.

Închide ochii, deci... clipeşte
Deschide-i şi acum priveşte
La omul dinăuntru tău
Şi omoară tot ce este rău.

Şi îngenunche-n rugăciune
Pentru o clipă ce o ai
Căci veşnicia e-o minune
Ce într-o clipă poți s-o ai.

Dinescu Emilia
Valea Stânii (Argeş)

TRECUTUL FĂRĂ PATĂ

Trecutul fără pată
Îi fuse ei, de fată
Şi-apoi, măritată
Trecutul fără pată
Să-l scriem înc-o dată
La tablă.

Ionescu Daniela Nicoleta

TE IUBESC

Din umbră te privesc
Eu tot te mai iubesc Cosmin.
Te iubesc enorm
Până în ziua când inima mea
Nu va mai bătea,
Eu voi fi un înger pentru tine,
Te iubesc Cosmin.

Moinescu Maria Antoaneta
Bucureşti

TOAMNA

Frunzele țesute în covor se aştern în cale,
Frumoasa mea floare din grădină dispare,
Păşunile, pădurile rămân iar pustii,
Abandonate de frunze, flori şi păsări vii.

Cidem Narcis Brâslaşu – Constanța

CÂND VOI PLECA…

Când voi pleca din astă lume,
Nu vreau să iau nimic cu mine,
Nici pe cineva anume.
Mă voi ridica-n văzduh
Ca un abur dus de vânt!

Când din astă lume voi pleca,
Pentru ultima oară poate
Ochii îmi vor lăcrima
Pentru toți ce îmi sunt dragi,
Copii, nepoți, prieteni şi cei apropiați
Ce-i voi lăsa în urma mea.

Când voi pleca din astă lume,
Mai mult mă voi bucura
Că va fi pentru prima oară
Când fără cărucior, ori însoțitor
Singură-n văzduh mă voi avânta
Suferințe, griji, dureri,
Voi lăsa în urma mea.

Când voi pleca din lumea asta
Aş vrea prea bunule Iisuse
Să-mi vii Tu în întâmpinare
Şi-n iubirea Ta cea mare
Spre o altă viață să mă conduci
Ca de-această lume să pot să uit!

Cojocaru Anişoara
Plopeni (Constanța)

TOAMNA

Cât de repede toamnă ai sosit la noi,
Cu multă nostalgie, tristețe, multe ploi,
Din norul plumburiu cad lacrimi triste
După vara şi căldura ce nu mai este.

Cerul în ocean de foc s-a transformat,
Care arde si luminează neîncetat,
Artileria grea a tunetelor ne spune
Că nu este momentul de ieşit în lume.

Din nou în grabă frigul se va instala,
Şi sobele calde la ele ne vor chema,
Vom sta lângă sobă, afară vom privi,
La ploile reci ce par a nu mai conteni.

Frunzele copacilor sunt şi ele vopsite,
Ruginii, roşiatice, aurii sunt foarte multe,
Pădure multicoloră eşti un minunat tablou.
Pictat în natură de Însuşi Dumnezeu.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

NE TAIE

Boşii ne taie chenzina;
ei se plimbă cu maşina
Zboară în văzduh cocorii
peste țară vin dihorii,
pensia e foarte mică,
„Să trăim" ne este frică,
suntem „cazuri" nu şi oameni
în saloanele din spitale,
vin puhoaiele în holde
ne îneacă pomi şi case
nu ajung acestea toate?
Seceta ne pârjoleşte,
distrugând agoniseala,
toate-s puse alandala!
„Boşii" ne taie căldura
şi-au schimbat şi limuzina.
Zboară în văzduh cocorii
şi ne pleacă profesorii;
(„de ce vrem învățătură;
dăuă-ncolo de cultură!")
mârlănia-i aprobată
şi la şcoală şi pe stradă
Parlamentu-i de fațadă!
Tot aud că taie, taie,
ne tratează ca pe fraieri,
taie din medicamente,
taie şi din sentimente,
taie şi din fericire
„Boşii" construiesc la vile.
Zis-a un Coşbuc odată
„Să ne dea Dumnezeu cel Sfânt"!
Zic şi eu prea supărată,
murdăriți acest Pământ!
Sunt convinsă că odată
El nu va mai putea răbda,
şi-o să curețe din holde
mana şi neghina rea!
la „tăiați-o"-n altă țară
unde nu creşte nimic,
şi lăsați românii noştri,
să se bucure un pic!

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

STROP DE ROUĂ

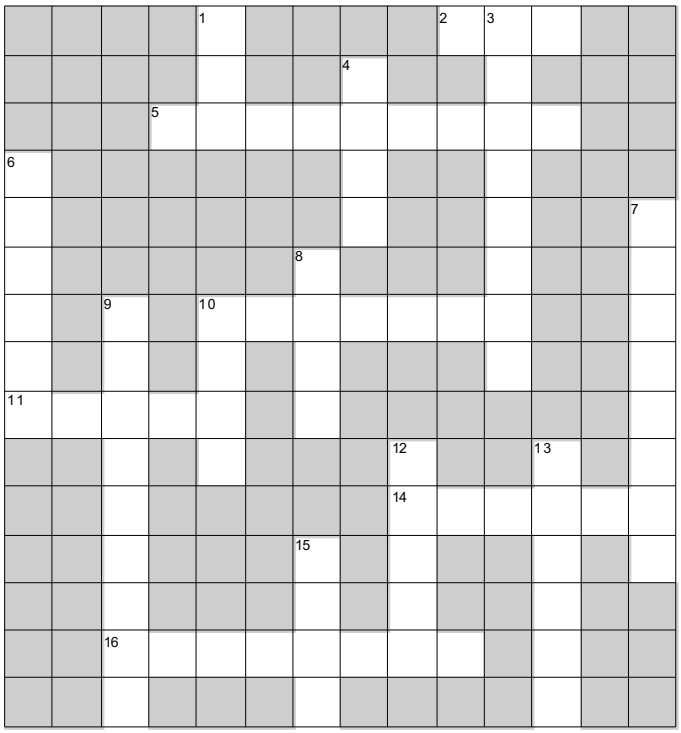
Ne-ntrecută-n mine vremea
M-am născut a doua oară.
„Strop de rouă" pentru flori
Care-şi caută „Primăvara"

Comsuța Maria – Alba Iulia

Potopul

Orizontal

2. Câți oameni au intrat în corabie? (Geneza 6:18)
5. După patruzeci de zile ce a deschis Noe? (Geneza 8:6)
10. Ce i-a spus Dumnezeu lui Noe să construiască? (Geneza 6:14)
11. Ce a zidit Noe după ce a ieşit din corabie? (Geneza 8:20)
14. După ce apele au scăzut pe ce munte s-a oprit corabia? (Geneza 8:4)
16. Care a fost semnul legământului pe care Dumnezeu l-a făcut cu Noe? (Geneza 9:12, 13)



Vertical

1. Cine a căpătat milă înaintea Domnului? (Geneza 6:8)
3. Care a fost a doua pasăre trimisă de Noe din corabie? (Geneza 8:8)
4. Noe a avut 2 fii. Adevărat sau fals? (Geneza 6:10)
6. În ce carte a bibliei se găsesc evenimentele marelui potop?
7. Cât de bătrân a fost Noe când a venit potopul? (Geneza 7:6)
8. Câte rânduri de cămări avea corabia? (Geneza 6:16)
9. Câte zile şi nopți va face Dumnezeu să ploaie pe pământ? (Geneza 7:4, 12)
10. Ce fel de pasăre a trimis prima dată Noe de la fereastra corabiei? (Geneza 8:7)
12. Câte perechi din toate dobitoacele curate (parte bărbătească şi parte femeiască) a luat Noe pe corabie? (Geneza 7:2)
13. Ce parte a măslinului a adus porumbelul înapoi lui Noe? (Geneza 8:11)
15. Câte perechi din dobitoacele care nu sunt curate (parte bărbătească şi parte femeiască) a luat Noe pe corabie? (Geneza 7:2)

..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::...

>>> continuare din pagina 3

intermediul cărora ajung la câte o Adunare şi astfel întâlnirea mea cu Dumnezeu este mai desăvârşită.

Cu ajutorul unei fundații creştine, aici am reuşit să urmez Facultatea de Psihologie. Nu ştiu dacă voi avea vreodată de pe urma acestui fapt împliniri profesionale sau material, dar pentru mine e o împlinire ce ține de suflet. Era un vis. Viața mea nu a fost uşoară şi cu siguranță nici pe viitor nu va fi.

Un lucru e cert: Dumnezeu m-a iubit de mic copil, asigurându-mi un drept de viață chiar dacă situația în care eram nu prevestea asta. Dumnezeu m-a iubit depărtându-mă de satul meu natal, loc în care, dacă aş fi rămas, nu aş fi fost în stare să scriu aceste rânduri. Dumnezeu m-a iubit, răpindu-mă din mijlocul scandalurilor familiale. Dumnezeu mă iubeşte pentru că îmi asigură aici îngrijire şi mângâiere, nelăsându-mă să trăiesc singură, fără ajutor. Ai mei sunt bătrâni, nu m-ar mai putea ajuta şi îngriji. Îmi oferă bucurie prin vizite şi ajutor material şi financiar. Dumnezeu mă iubeşte oferindu-mi bucurii şi tristeți. Dumnezeu mă iubeşte şi mă va iubi. Cu El în suflet şi gând mereu voi fi învingătoare, mereu vom fi biruitori.

-sfârşit-

...::: Anunțurile redacției :::... ...::: Anunțurile redacției :::... ...::: Anunțurile redacției :::...

IMPORTANT

Un lucru extraordinar de frumos este faptul că prin paginile revistei mulți și-au regăsit foști colegi sau vechi prieteni, reînnodând relații vechi, alții și-au făcut noi prieteni sau și-au găsit tovarășul de viață. Dureros este faptul că a apărut riscul ca în vreuna din luni, dată fiind și dorința unora dintre cititori de a publica anunțul câteva luni la rând, spațiul destinat rubricii „Doresc să corespondeze" să devină neîncăpător. De mărit spațiul nu se poate mări, așa că, în luna în care solicitarea de a publica anunțurile de corespondență va depăși spațiul rezervat, voi fi nevoit ca acele anunțuri care au mai apărut și-n numerele de dinainte, să nu le mai public în numărul respectiv, urmând a le publica, cu toată plăcerea, în numerele viitoare, imediat ce spațiul va permite acest lucru.

IMPORTANT

Rog din toată inima pe cei care au darul acesta deosebit de a compune poezii, să nu-mi mai trimită 10-20 de poezii odată. Există riscul să public doar una, în luna respectivă, iar celelalte, dat fiind faptul că primesc multe în fiecare lună, să rămână nepublicate. Trimiteți-mi una, maxim două într-o lună. (Rog pe cei / cele care mi-au trimis volume de poezii să mă sune sau să scrie, sugerându-mi ce poezie doresc a fi publicată.)

De asemenea, este foarte posibil ca în unele luni să primesc multe poezii și astfel, din nefericire, voi fi nevoit ca una sau mai multe să nu le pot publica.

Vă mulțumesc tuturor, anticipat, pentru înțelegere!

IMPORTANT

Rog pe toți cei ce trimit material de publicat în revistă (anunțuri, felicitări, etc.) folosind sms-ul, să nu mai trimită mesaje lungi. În cazul în care trebuie neapărat să trimită unul lung, rog să îl împartă și să îl trimită în mai multe mesaje (2-3-4), altfel există riscul să primesc doar 2-3 cuvinte din mesajul trimis, urmat de atenționarea „text lipsă".

Mulțumesc pentru înțelegere!

IMPORTANT!

Vă rog mult ca atunci când doriți să apară un anunț în revistă, scrieți anunțul exact așa cum doriți să apară (o scurtă prezentare, nevoia, apelul, adresa și/sau nr. de telefon) și trimiteți-l. Nu mai trimiteți doar idei vagi gen: „aș vrea și eu să corespondez" sau „vă rog să publicați că am și eu nevoie de…". La fel pentru rubrica „La mulți ani", scrieți enunțul exact așa cum vreți să apară, nu: „vreau să îi urez 'La mulți ani' lui…", fără nimic altceva. Astfel de… „anunțuri" nu le voi mai publica.

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Dr. Luminița Gheorghiu – Liga pentru Ajutorarea Persoanelor cu Handicap

Liga s-a implicat în adoptarea legii nr. 151/12 07.2010, publicată în Monitorul Oficial 483/14.07.2010 privind serviciile specializate integrate de sănătate, educație și sociale adresate persoanelor cu tulburări din spectrul autist și cu tulburări de sănătate mintală asociate.

La Parlament am înregistrat o propunere legislativă cu semnături din tot spectrul politic pentru modificarea legislației privind Loteria Română, în sensul alocării unui procent din profit pentru asigurarea drepturilor persoanelor cu dizabilitate și angajarea în sistem a persoanelor cu dizabilitate. Guvernul a dat aviz negativ, dar ne vom bate pentru reușită. Dr. Luminița Gheorghiu.

Daniel – Brașov

*Mă numesc Daniel, sunt o persoană cu handicap gr. 2, și în urmă cu 3 săptămâni am avut un accident: m-am ars cu bitum (arsură gr. 2-3) la brațul stâng. Pentru vindecare am nevoie de un unguent (Contractubex) pe care nu-l găsesc. Folosirea lui înseamnă evitarea unei operații la braț. Cei care mă pot ajuta mă pot contacta la **0745-892916**.*

Stanciu Costel – Buzău

Sincere condoleanțe pentru Tița George în greaua suferință la decesul soției sale, Rodica. Dumnezeu s-o odihnească în pace!

Alexandra

*Doresc să-mi găsesc o slujbă ca asistent personal al unei persoane cu dizabilități, poate să fie și nevăzătoare. Cei interesați pot să mă contacteze la nr. de telefon: **0740-856047**. Mulțumesc anticipat.*

Chersin Marian

*Mă numesc Chersin Marian. De curând mi-am cumpărat un calculator, dar nu am programul de instalare Windows XP. Care mă poate ajuta cu acest program Windows XP, mi-l puteți trimite prin poștă pe un disc cd -r sau dvd la adresa: **Chersin Marian jud. Arad, com. Silindia, loc. Satu Mic, nr. 178***

Popescu Alexandru

*Doresc să ajut pe oameni să cunoască Biblia, pentru o viață mai bună și pentru viața veșnică. Cei interesați mă pot suna la **0720-154534** și **0760-039547***

Pintilie Nicolae

*Vând motoscuter electric pe 3 roți pentru persoane cu handicap. **0767-360417** și **0760-809729***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Să ne rugăm pentru Tița George, acum când trece prin clipe grele. Dumnezeu să fie cu tine, George!

Stanciu Costel – Buzău

Să ne rugăm Domnului pentru patronul de la S.C. Stâna S.R.L. din Ocna Şugatag, Andreica Gheorghe.

Să ne rugăm şi pentru verişorul meu, Dunca Gheorghe.

Să ne rugăm pentru Dana din Reghin şi pentru prietenul ei.

Să ne rugăm să ieşim mai repede din această criză economică.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Să ne rugăm pentru domnul Aurel Burcea şi pentru familia lui şi pentru toți membrii clubului „Ridică-te şi umblă”.

Mocanu Jenica – Bucureşti

Să ne rugăm, pentru sănătatea lui Aurel Burcea şi a familiei sale, pentru sponsorii revistei şi pentru toți prietenii şi prietenele mele.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea şi a lui personal.

Să ne rugăm pentru ca revista să meargă mai departe.

Să ne rugăm pentru unchiul meu Gheordănescu Chirilă, nevăzător cu mari probleme de sănătate. „Să-l lumineze Dumnezeu să-şi caute sănătatea scumpă şi greu de găsit, pentru sănătatea mătuşei mele Jeni, a tuturor bolnavilor din lume”

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm pentru lucrarea clubului „Ridică-te şi umblă”, pentru cei care-l conduc, dar şi pentru mine şi prietenii mei.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activitățile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Tipograful m-a anunțat că, pe lângă majorarea tva-ului, a crescut şi prețul la hârtie şi cerneală, aşa că prețul tipăririi revistei a crescut destul de mult. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos”.

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Veronica

*Pe 14 octombrie sora mea, **Ana Totu**, împlineşte o frumoasă vârstă. „Un zâmbet, o floare, o rază de soare, şi un sincer **„La mulți ani!”** surioară dragă! Să ne trăieşti ani mulți şi fericiți! Cu toată dragostea te îmbrățişăm şi te iubim.”*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*În luna octombrie, **Pino Andraş Oprea** (Ploieşti), **Stancu Elena** (Vaslui), **Dan Vijoli** (Bucureşti). Le doresc multă sănătate, putere de a depăşi obstacolele vieții. Dumnezeu să vă ajute. **„La mulți ani!”***

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

*Pentru minunata mea prietenă, care s-a dovedit a fi ca un înger al lui Dumnezeu, dăruit de El pentru alinarea sufletelor aflate în suferință, şi care mi-a fost mereu alături din punct de vedere sufletesc, **Anuca Cupşa**, care în 23 octombrie a adăugat o frumoasă orhidee la buchetul vieții; îți doresc din toată inima un sincer şi călduros **„La mulți ani!”**, cu multă sănătate şi fericire, multe bucurii, împlinirea tuturor dorințelor şi Marele şi Atotputernicul Dumnezeu să-ți facă parte în viață de tot ce e mai bun şi frumos pe acest pământ, precum şi de compania multor prieteni adevărați, care să-ți aducă numai bucurii şi clipe frumoase în viață! Fie ca Atotputernicul Părinte să-ți mângâie cu bucurie inima, cu pace şi fericire să te dăruiască şi mereu primăvară să fie în viața ta.*

Neacşu Viorica & Claudiu – Petroşani

*Soția Viorica şi băiatul Claudiu urează soțului **Anghel**, respectiv tatălui, un călduros **„La mulți ani!”**, multă sănătate, putere de a ne îngriji cu mult drag şi a ne face bucate alese cu ocazia împlinirii vârstei de 58 de ani pe data de 4.10.2010. Îi dăruim toată dragostea noastră şi toate florile din lume. Cu drag, Viorica şi Claudiu.*

Neacşu Viorica & Anghel – Petroşani

*Dorim bunei noastre prietene **Anişoara Cojocaru** multă sănătate, fericire, împlinirea tuturor dorințelor, un călduros **„La mulți ani!”** şi un mare buchet de trandafiri roşii cu ocazia împlinirii unei frumoase vârste pe data de 22 octombrie.*

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

*Pentru **Anişoara Cojocaru** care pe 22 oct. împlineşte ani frumoşi ca chipul ei de zână, cu dedicația alcătuită împreună cu: Ganea Constantin, Cristian Eugen Belciu, Doinița Manolache: „Să nu uiți Anişoară, că te iubim la fel / Doinița, Maria, Cristi şi Costel / Şi zilele să-ți fie tot mai fericite / Că-ți suntem prieteni, de muze căutați / şi tu „regina nopții” cea cu parfum suav / Noi ne gândim la tine să-ți poposim în prag!”. **„La mulți ani!”***

*Pentru **Elena Stancu** care pe data de 22 oct. aniversează. **„La mulți ani!”** frumoasă doamnă, încântătoare ca Elena din Troia. Îți dorim sănătate, fericire, te salut împreună cu Ganea Constantin, Cristian Eugen Belciu, Elena Manolache.*

*Pentru **Veronica Pascariu**, care pe 29 oct. serbează ziua de naştere. **„La mulți ani!”** cu dedicația: „La mulți ani Veronica, / Harnică ca rândunica / Să fii dulce cum ai fost / Sănătoasă, fericită / Şi de Eugen iubită!” Te iubim: Cristian Eugen Belciu, Ganea Constantin, Gheordănescu Maria.*

Mocanu Jenica – Bucureşti

*Pentru **Neli** din Tulcea care pe data de 6 octombrie împlineşte o frumoasă vârstă şi îi doresc **„La mulți ani!”** multă sănătate şi împlinirea tuturor dorințelor. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că eşti o prietenă deosebită şi eu voi fi mereu alături de tine.*

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

*Pentru prietenul meu drag, **Neacşu Anghel**, care pe data de 4 octombrie va mai prinde un trandafir în buchetul vieții. Îi urez **„La mulți ani!”** cu sănătate, fericire, bucurii şi mult noroc în viață! „Să ne trăieşti prieten drag, / Alături de a ta soție, / Tu sprijin în viață să-i fii, / Iar ea tovarăşă ție.” Să fii iubit şi fericit!*

Familiile cu venituri mici vor primi alocații de susținere, din 2011

Avocat DANA BORDEIANU

Cum se va acorda alocația?

Una dintre condițiile pentru acordarea acestor alocații se referă la frecventarea fără întrerupere a cursurilor unei forme de învățământ organizată, potrivit legii, de către copii, cu excepția celor care le întrerup din motive medicale.

Proiectul prevede ca alocația să se acorde pe bază de cerere şi declarație pe propria răspundere însoțită de actele doveditoare privind componența familiei, veniturile acesteia şi, după caz, privind frecventarea cursurilor şcolare. Cererea se va înregistra la primăria de pe raza căreia familia îşi are domiciliul.

În termen de 15 zile de la depunerea acestei cereri, primarul va dispune efectuarea unei anchete sociale pentru a verifica eligibilitatea cererilor. Tot primarul va dispune acordarea acestei alocații în cel mult 5 zile de la data la care i se comunică situația celor care se încadrează pentru a beneficia de ajutorul social.

Dreptul la alocație se acordă începând cu luna următoare înregistrării cererii. Proiectul prevede că titularul alocației este reprezentantul familiei, iar beneficiarul este familia.

Plata alocației se va realiza de către agențiile teritoriale pe bază de mandat poştal sau, după caz, în cont curent personal sau în cont de card. Totodată, în cazul achitării drepturilor de alocație în cont curent personal sau cont de card, agențiile teritoriale efectuează plata prin unitățile bancare, pe bază de borderou, cu plata unui comision bancar. În acelaşi timp, comisionul bancar nu poate fi mai mare de 0,1% din drepturile achitate şi va fi stabilit, prin negociere, la nivel teritorial între agențiile teritoriale şi unitățile bancare.

Proiectul de act normativ instituie obligația titularului alocației de a da, la o perioadă de 6 luni, o declarație pe propria răspundere privind componența familiei. Din 3 în 3 luni, trebuie să depună şi dovada frecventării cursurilor de către copii.

Primarul va dispune efectuarea de anchete sociale, la interval de 12 luni, în vederea urmăririi respectării condițiilor de acordare a dreptului la alocație.

Când încetează acordarea alocației?

În proiectul de act normativ sunt incluse şi condițiile în care plata alocației se poate suspenda. Astfel, acordarea acestul ajutor ar putea înceta, în următoarele situații, începând cu luna următoare:

a) pe perioada încredințării copilului unei instituții de asistență socială;

b) agenția teritorială constată că dreptul la alocația familială pentru copii a fost stabilit pe baza unor date eronate privind componența familiei ori veniturile realizate sau pe parcursul acordării au intervenit modificări ale acestora;

c) pe o perioadă de 3 luni consecutive se înregistrează mandate postale returate pentru titularul alocației familiale pentru copii;

d) după 3 luni de la diminuarea prevăzută la art. 26 alin. (3), se constată în continuare menținerea aceleiaşi frecvențe reduse.

Dreptul la alocație va înceta şi în cazul în care beneficiarul nu mai îndeplineşte condițiile prevăzute de prezenta lege.

De asemenea, sumele încasate necuvenit cu titlu de alocație se recuperează de la titularul dreptului alocației în termenul de prescripție stabilit de lege pentru creanțele bugetare.

-sfârşit-

Material preluat de pe www.avocatnet.ro

În final, doresc să reamintesc că acesta este încă un proiect de lege – însă, probabil că va fi adoptat curând.

XAVIER, cinci ani şi diabetic

Traducerea şi adaptarea
ANDREI FLOREA - Canada

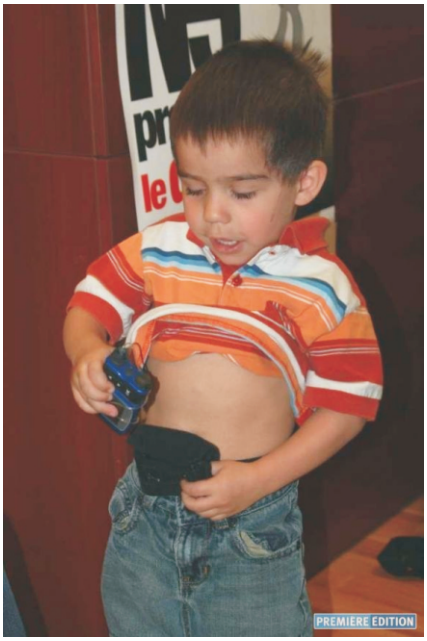
„A trăi în fiecare zi, în fiecare oră a bolii, devine foarte greu pentru părintele unui copil diabetic."

-Isabelle Rocheleau

Într-o bătălie continuă, Isabelle face tot posibilul pentru fiul ei. Mai puternică în urma acestei experienţe, ea doreşte să sensibilizeze părinţii copiilor diabetici şi să le vină în ajutor.

8 august 2009 marchează prima zi a istoriei medicale a lui Xavier. Pentru mama acestui copilaş împreună cu restul familiei, viaţa s-a îngreunat. Lovit de un diabet tip 1, de acum înainte Xavier trebuie să fie sub supraveghere continuă, zi şi noapte. Acestui copil, atunci în vârstă de numai trei ani, predispus ereditar la diabet, boala a fost declanşată în urma unui virus. Mama lui Xavier ştie acum că aceasta este vârsta cea mai nedorită pentru a fi diabetic. Creşterea, creierul..., toate depind de un nivel de glicemie potrivit pentru a se dezvolta normal. De atunci, Isabelle a luat toată responsabilitatea pe umerii ei. Teste de glicemie, calculări precise de glucide înainte de fiecare masă, supraveghere constantă a jocurilor şi activităţilor sportive, fără a număra cele patru injecţii de insulină pe zi.

În plus, Isabelle descoperă avantajele utilizării pompei de insulină. Complexă şi sigură, permite o calitate de viaţă mai bună. Isabelle - ei îi va lua trei luni să se ajusteze la această pompă şi a se familiariza cu funcţiile ei, în funcţie de nevoile lui Xavier. „Totul poate să se schimbe într-o secundă, o gastrită este foarte periculoasă pentru un copil diabetic."



Xavier îţi arată pompa de insulină, un instrument foarte preţios şi sigur care uşurează viaţa părinţilor.

POMPA DE INSULINĂ

Costul unei pompe de insulină este foarte ridicat. Câteva poliţe de asigurare acoperă un anumit procent; alte instituţii pot finanţa cumpărarea fără dobânzi. Cheltuielile curente sunt de asemenea importante: materialele consumabile pentru testele de glicemie, 50$ pe săptămână, şi schimburile de cateter la fiecare trei luni, 100$ pentru un an.

Totuşi, avantajele acestui aparat sunt de netăgăduit. Injecţia de insulină la fiecare trei minute permite a păstra o rată de insulină constantă în sânge. Calculul de glicemie în privinţa intrărilor (testul şi ingestia alimentelor) se face automat. Comunicarea la distanţă (trei metri) facilitează intrările şi comenzile de injecţie fără să-l deranjeze pe Xavier.

ÎN AJUTORUL PĂRINŢILOR ŞI COPIILOR

Devenită membră a consiliului administrativ „Diabète Surcroît", Isabelle îşi doreşte să ajute mai mulţi părinţi care au copii diabetici. A împărtăşi cunoştinţele şi experienţele din viaţa de zi cu zi sunt activităţi importante pentru această mamă.

„Câteodată, doar a vorbi cu un alt părinte în aceeaşi situaţie ca tine, ajută foarte mult", mărturiseşte ea. De asemenea, ea speră a contribui în a uşura povara financiară a familiilor care au un copil diabetic, prin mai multe programe, accesibilitate crescută la echipamentele specializate ca pompa de insulină.

Isabelle Rocheleau, mama lui Xavier, prezintă cateterul care trebuie schimbat la fiecare trei luni, spre marea deznădejde a lui Xavier.

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

Tot ce ingeră Xavier într-un calcul foarte precis al glucidelor.

Din punctul de vedere al medicilor, Xavier ar trebui să se refacă. Transplantul de celule pancreatice face foarte multe promisiuni. Cercetarea se continuă datorită donaşilor şi a misiunii multor organisme, ca „Diabète Surcroît". Pentru a deveni membru la „Diabète Surcroît" şi pentru a beneficia de reţeaua acestui organism, formaţi 450 371-6444, post 303 (desigur numărul de telefon este din Quebec-Canada, iar limba de comunicare este limba franceză).

O ZI DIN VIAŢA LUI XAVIER

- Luarea glicemiei
- Calcul şi suplimentul de insulină cu zece minute înainte de masă
- Calcul foarte precis al glucidelor la mic dejun
- Luarea glicemiei
- Snack
- Luarea glicemiei
- Calcul de glicemie şi suplimentul de insulină
- Prânzul
- Snack
- Ajustare cu privire la nivelul de activitate, oboseală, boală, etc.
- Calcul de glicemie şi suplimentul de insulină
- Cină
- Luarea glicemiei
- Snack
- Calcul de glicemie
- Culcarea (luarea glicemiei în timpul nopţii fără a-l deranja pe Xavier)

Sursa:http://www.journalpremiereedition.com/pages/recherche.phpşmotclef=Isabelle+Rochelleau&x=6&y=9

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::...

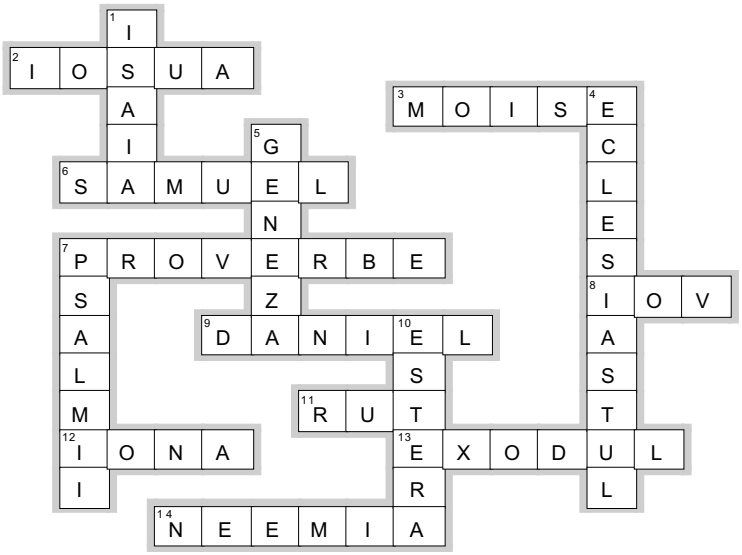
>>> continuare din pagina 12

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Cărţile Vechiului Testament

Orizontal

2. **IOSUA**—Care carte este denumită după acel om care a condus Israelul în Canaan?
3. **MOISE**—Cine este autorul primelor 5 cărţi ale vechiului testament?
6. **SAMUEL**—David îl ucide pe Goliat în prima carte care este denumită după acest profet.
7. **PROVERBE**—Această carte de înţelepciune a fost scrisă de regele Solomon.
8. **IOV**—Această carte este denumită după acel om care era fără prihană şi curat la suflet fiind din ţara lui Uţ şi care a suferit o mare încercare.
9. **DANIEL**—În această carte se află faimoasa poveste a lui Şadrac, Meşac si Abed-Nego care au fost aruncaţi în cuptorul aprins.
11. **RUT**—Această carte este denumită după nora lui Naomi.
12. **IONA**—Această carte este denumită după profetul care a fost înghiţit de un peste uriaş.
13. **EXODUL**—În ce carte a dat Moise cele 10 porunci?
14. **NEEMIA**—Această carte este denumită după acel om care a condus reconstruirea zidurilor Ierusalimului.



Vertical

1. **ISAIA**—În această carte profetul vede o viziune a lui Dumnezeu în templul Său în anul morţii împăratului Ozia.
4. **ECLESIASTUL**—"O, deşertăciune a deşertăciunilor" spune Predicatorul în această carte.
5. **GENEZA**—Ce carte conţine crearea universului?
7. **PSALMII**—În această carte de laude sunt 150 de compuneri.
10. **ESTERA**—Această carte îşi are numele după orfana evreică care a devenit regina Persiei şi a cruţat pe evrei de la distrugere.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Ce compliment mai frumos decât afirmația că primirea revistei a transformat acea zi de trei ori în sărbătoare! Iar faptul că pentru tine primirea revistei este o sărbătoare se vede imediat: nu există lună fără scrisoare de la tine! Mulțumesc şi mulțumim!

Într-adevăr, revista o primesc în fiecare lună foarte mulți. De ce scriu aşa de puțini?! Nu ştiu.

Cât priveşte timpul, ca prieten al nostru, precum şi tendința noastră, a oamenilor, de a aprecia oamenii sau lucrurile decât atunci când nu mai sunt, mi-e teamă că, în dreptul unora dintre cititori, aşa vor sta lucrurile şi în ceea ce priveşte revista aceasta.

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

Doar o revistă primită şi atâtea impresii favorabile! Mă bucur şi-I mulțumesc bunului Dumnezeu i mă rog Lui ca şi viitoarele numere să vă umple inima cel puțin la fel de mult ca şi acea primă revistă primită.

Mulțumesc şi pentru poezie. Din nefericire, nu am putut publica poezia trimisă. Nu atât pentru că era de moarte şi de jale şi ar fi întristat pe mulți dintre cititori, ci pur şi simplu pentru că nu i-ați pus un titlu!

Aştept viitoarele scrisori!

Talpoş Grigore – Sânandrei (Timiş)

Scump prieten, de atâtea ori v-am spus că trimițând poezii aşa de lungi există riscul de a nu le putea publica! De data aceasta am putut publica, însă la limită. Dacă trimiteți tot lungi, depinde de spațiu. D-voastră hotărâți!

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

E o plăcere să citesc şi să public poeziile d-voastră. Cât despre „critici", e normal să existe. Gândiți-vă la cei foarte mulți care vă citesc poeziile şi le apreciază (printre ei am bucuria să mă număr şi eu). Calde salutări Ozanei şi lui Liviu.

Comsuța Maria – Alba Iulia

Mă bucur că şi d-voastră ați găsit putere, mângâiere, alinare şi răspunsuri în Cuvântul lui Dumnezeu. Ce bine ar fi dacă toți am înțelege că în acest Cuvânt găsim tot ceea ce ne alină setea sufletească.

Cât despre adresele celor doi cititori, cu părere de rău vă spun că nu pot da nici o adresă fără permisiunea celui în cauză. Am vrut să-i sun să le cer permisiunea, însă am constatat că, din nefericire, nu am nici un număr de telefon.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

Într-adevăr, trăim timpuri grele, urâte, absurde… în foarte mare parte provocate chiar de cei aleşi să ne guverneze „să trăim bine". Aşa sunt oamenii (cel puțin unii dintre ei).

Mă bucur însă că eşti bine şi că revista continuă să te revigoreze, amintindu-ți că nu suntem singuri, Domnul Iisus fiindu-ne mereu sprijin şi nădejde.

Trif Corina – Mangalia

Scrisorile tale încep să fie din ce în ce mai mult ale tale, cu mai puține citate din cărți şi reviste şi cu mai multe cuvinte ale tale. Continuă să te încrezi în Cel care i S-a arătat lui Moise în rugul aprins, şi continuă să vorbeşti tuturor despre veştile bune din Cuvântul Său, însă vorbeşte-le oamenilor cu vorbele tale, din inimă şi cu dragoste, aşa cum cred că le vorbeşti şi acum.

Naghi Viorel – Arad

Mulțumesc! Cu atâta consecvență îmi trimiți revistele tale deosebite de rebus creştine. Ar fi extraordinar să găsim o modalitate de a le putea folosi şi în această revistă. Ce program foloseşti? Ai început să utilizezi internetul?

Timu Ioan

Mulțumim! Adresa ziarului de la Buzău: str. Arieşului, nr.6

Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj); Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman); Stanciu Costel – Buzău; Niță Petre – Țigăneşti (Teleorman); Florea Cătălin; Stanciu Costel – Buzău; Barbu Sorin; Biletchi Florin – Bucureşti; Ordace George & Veronica; Petrică – B-ța Năsăud; Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia; Simion Petrică;

Vouă, care număr de număr trimiteți mesaje mai lungi sau mai scurte de mulțumire şi apreciere, vă mulțumesc. Mulțumesc şi acelora care au sunat şi mi-au făcut bucuria de a sta de vorbă. Însă unde sunt ceilalți 2.500-2.600, care în toți aceşti ani nu au scris nici măcar un scurt sms!!!

Doresc să corespondeze:

Radu Rareş – Constanța

Mă numesc Radu Rareş, sunt din Constanța, am 30 de ani, handicap gr. 2, paraparezică spastică, şi aş dori să cunosc o fată cu aceeaşi problemă ca a mea, handicap gr. 2, pentru o relație serioasă. Tel. ***0726-820951*** *şi* ***0760-138436****. Rog seriozitate!*

Lupea Robert Mihai – Arad

Mă numesc Robert şi sunt din Arad. Sunt tânăr, necăsătorit şi caut o tânără în vederea realizării unei prietenii sincere.

Pentru orice tânără care doreşte să îşi facă un prieten sincer, este rugată să mă contacteze la adresa: ***Lupea Robert Mihai B-dul Revoluției, Nr. 91, Ap.4, loc. Arad, jud. Arad e-mail: lupearobert@gmail.com,*** *ID mess:* ***lupearobert*** *ID skype:* ***lupearobert tel: 0758-067834 şi 0760-288874***

Jiganie Marian – Alexandria

Mă numesc Jiganie Marian, sunt din Alexandria, Teleorman şi aş dori să fiu contactat la nr. ***0767-591871*** *de o fată cu suflet mare. Sunt persoană cu handicap, sufăr de poliomelită şi am 49 de ani. Vă rog seriozitate! Nu aventurierelor.*

Nelu

Mă numesc Nelu, am 29 de ani, sunt din Bucureşti şi sunt nevăzător. Caut jumătatea pereche. Doresc să fie din Bucureşti, cu un handicap de vedere mai uşor, cu vârsta între 22-30 ani. Răspund la următorul nr. de telefon ***0731-147178*** *(între orele 11-19, sâmbăta 12-14). Nu răspund la bip, sms, sau nr. private.*

Nastea Cristian Georgian

Sunt un tip sincer, dezinhibat, caut o fată nevăzătoare, sinceră şi nematerialistă, pentru căsătorie. ***0743-248785 şi 0761-627590 şi ID mess: nastea_cristi***

Ioniță Cosmin

Mă numesc Ioniță Cosmin, sunt din comuna Văleni-Români, jud. Dâmbovița, am 34 de ani, doresc căsătorie cu o fată care ştie ce e mila, dragostea şi iubirea. Rog multă seriozitate. Chiar cu un copil, gr. 2 sau 3. Rog să fiu sunat ***0747-452480*** *şi* ***0747-495814****. Nu răspund la bip-uri, sms-uri şi apeluri cu număr ascuns.*

Ionaşcu Daniel – Buhuşi

Am 42 de ani, cu un defect vizual, doresc cunoştință cu o doamnă cu un handicap uşor, până în 45 ani. Pot fi contactat pe ***ioan_daniel89@yahoo.com*** *tel.* ***0754-421140*** *şi* ***0760-156618***

Chiru Cristian

Mă numesc Cristian Chiru, am 26 de ani şi doresc să cunosc o fată pentru o relație de prietenie care să ducă spre căsătorie. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, modestă şi frumoasă. Vârsta fetei să fie între 20 şi 30 de ani. Pot fi contactat de luni până vineri după ora 19:00 şi sâmbăta şi duminica toată ziua, la următoarele telefoane: ***0767-366965; 0729-227315; 0748-952800***

Irinel

Mă numesc Irinel, am 21 de ani, sunt din Ploieşti. Doresc o

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

relație de prietenie cu o fată, relație care să ducă la căsătorie. Fata să aibă între 19-24 ani. Doresc seriozitate. Pot fi găsit la ***0748-362925***

Adrian

Mă numesc Adrian, am 25 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi și am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 și 25 de ani și care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Mircea

Mă numesc Mircea, am 26 de ani, 1,75 m, 50 kg., galbinism generalizat, cu ochi albaștri, persoană cu handicap vizual, creștin adventist din București. Doresc o relație de prietenie care să se finalizeze cu căsătorie, cu o fată creștină adventistă. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, fidelă, să ofere încredere, să se implice total în relație (ca și mine), să mă iubească, să mă accepte așa cum sunt, așa cum face și Dumnezeu cu noi; să fie spirituală, să fie credincioasă și să iubească pe Dumnezeu. îmi doresc o fată fără obligații, cu același handicap ca și mine (vizual și albinism) sau normală pentru a-mi fi un ajutor potrivit mereu, așa cum vrea Dumnezeu, ca să mă înțeleagă așa cum sunt eu, din toate punctele de vedere. Fata să aibă între 18-26 ani. Cine își dorește o așa căsnicie o aștept la e-mail și ID: ***mirceacostel1984@yahoo.com*** *tel.* ***0728-553964; 0749-346779; 0765-310700****. Vă rog seriozitate maximă! Mulțumesc mult pentru înțelegere. Dumnezeu să vă binecuvânteze!*

Liviu Barbu

Am 43 de ani, din București, creștin ortodox, doresc o relație de prietenie care să ducă la căsătorie, cu o fată creștin ortodoxă. Sunt persoană nevăzătoare gr. I. Rog seriozitate. ***0753-404533****.*

Marian

Doresc să cunosc o domnișoară / doamnă cu vârsta între 30 și 40 ani, în vederea căsătoriei. Am o situație bună, fermă, mașină Logan, am 39 de ani și probleme de vedere. ***0762-131580***

Moinescu Maria Antoaneta – București

Am 27-28 ani și mi-aș dori să îmi găsesc un băiat din București, care să meargă bine deoarece eu mă deplasez mai greu. Doresc un băiat, cu vârsta între 28-30 ani, care să mă ajute și pe care să pot să mă sprijin. Eu nu sunt o fată pretențioasă, dar băiatul să aibă un suflet mare și să mă iubească. Pot fi contactată la tel. ***0769-770384 și 0727-545617*** *sau e-mail:* ***maria_moinescu@yahoo.com*** *Rog seriozitate!*

Doru

Mă numesc Doru, am 30 de ani și vreau să îmi găsesc jumătatea. Vreau să fie o persoană sinceră, să aibă vârsta între 25-35 ani. Vă pot oferi mai multe detalii despre mine la numărul ***0762-947176****. Rog seriozitate!*

Ambrosie Gheorghe – Botoșani

Am 51 ani, 1,65 m, 67 kg, ochii căprui, șaten, divorțat, am un copil de 11 ani și 6 luni. Doresc părietenie / căsătorie cu o doamnă , 45-50 ani, poate avea și un copil. Să locuiască la mine. Pot fi contactat la ***0742-614364****. Aștept și mesaje.*

Marius

Bună! Mă numesc Marius, am 31 de ani, sufăr de un handicap fizic și aș vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc! Mă puteți găsi pe mes: ***coroby_marius*** *sau la tel.* ***0727-338062*** *și* ***0764-494254***

Savu Călin

Mă numesc Savu Calin, am handicap gr.1, artist de artă, sufletist, sincer, înțelegător, iubitor, am de toate, dar n-am jumătate. Caut sufletistă, modestă, 24-38 ani pentru o relație stabilă. Adresa: ***Savu Călin, str. Germisara, nr. 4, loc. Geoagiu Băi, jud. Hunedoara, cod 335450*** *sau pe mess* ***calinsavu10*** *sau la tel.* ***0742-991845; 0764-681829*** *(doar sms). Rog seriozitate!*

Nicolae

Tânăr 38 ani, pensionar gr. 2, cu apartament proprietate personală, doresc să cunosc o doamnă / domnișoară de vârstă apropiată pentru căsătorie. Să se poată deplasa singură, fără ajutor. Lasă mesaj la nr. de tel. ***0757-431268*** *și te sun eu.*

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Am 29 ani, sunt creștin penticostal și aș vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu și despre alte lucruri. Adresa mea: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viișoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257***

Stănică Ion Claudiu

Creștin adventist, 33 ani, ochi albaștri, 1,69 m, 64 kg. Doresc să cunosc o fată siceră, adventistă, cu vârsta între 33-37 ani, să aibă handicap ușor, pentru prietenie / căsătorie, poate să aibă și un copil. ***Stănică Ion Claudiu, str. Pandurilor,nr. 80, sat Bîlta, oraș Filiași, jud. Dolj, tel. 0742-571087*** *(fără bip-uri)*

Anonim

Caut o doamnă sau domnișoară, cu vârsta cuprinsă între 30-38 ani, cu handicap gr.2, din jud. Botoșani, pentru relație prietenie / căsătorie. Să aibă credință în Dumnezeu. Tel. ***0760-809729***

Notă: Rog pe cei / cele care nu binevoiesc să fie serioși(e), ci doresc doar să se joace cu sentimentele semenilor aflați deja în suferință, să se abțină de la această „distracție" dureroasă. Mulțumesc!

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte și încălțăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile, Industriale, Energetice și servicii auxiliare (confecții metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Șos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, București tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile și industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 și 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureșului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureș, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro